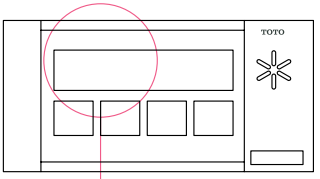
準備する

発汗浴を楽しむためには、湯温の設定や準備運転、
器具の正しいセットなどが必要です。
次の手順に従って正しくご使用ください

1 給湯機の温度を38～50℃に設定します

ミスト発生に必要な温度を確保するために、給湯機の「給湯」温度を38～50℃に設定してください。(50℃にすると準備時間が最も短くなります)



図はTOTO製の場合です

ふろ温度	給湯温度
39℃	50℃

「給湯」は38～50℃の間に設定します
「おふろ(お湯はり)」はややぬるめ
(夏場38～39℃、冬場41～42℃)の
設定をおすすめします

ミスト装置のカバーは、正しくセットされていますか？

お手入れなどのためにミスト装置のカバーを取り外したあと、正しく取り付けられていないとミスト運転ができません。

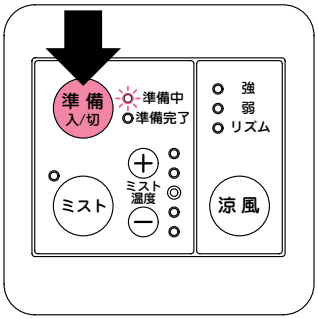
給湯機の取扱説明書も併せてご覧ください

給湯機、給水設備を取り替えるときには、条件がありますのでご確認ください…➡P13

2 コントローラーの準備スイッチを入れます

準備運転を行います

※準備運転は、ミストを発生させるために必要なお湯をつくる運転ですので、必ず行ってください。
※準備中は、浴槽の排水を避けてください。(準備時間が長くなることがあります)



準備運転にかかる時間は、準備中ランプが点灯または点滅してお知らせします。

点灯……5～10分
点滅……15～20分

3 浴槽に深さ約20cmくらいのお湯をはります

半身浴のためのお湯をはります

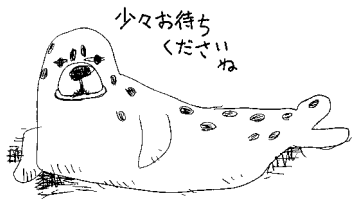
お湯の量は深さ約20cm(約100L)、人が浴槽に入っていない状態でアームレスト付近の水位が目安です。浴槽につかったとき、腰からみぞおちの間になるようにしてください。
湯温は、ややぬるめの38～39℃をおすすめします。

準備運転に15～20分かかるときは

高温殺菌を行っています。衛生面上、約1日に1回の目安で行います。

準備運転に20分以上かかるときは

準備中ランプが点滅・点灯を繰り返してお知らせします。
他の場所で大量にお湯を使っていたり、給湯機が「切」になっている場合には、水から沸かしはじめることになり、準備運転に時間がかかるのです。



給湯機のお湯はり機能を使うときは

給湯機のコントローラーに湯量表示のあるときは100Lに設定してお湯をはります。また、湯量が目盛表示の場合は最も浅い水位設定で試してみてください。

冬場など寒いときには

お湯はり温度を上げる(41～42℃)ことをおすすめします。

4 足側➡頭側の順にふろふたをセットします

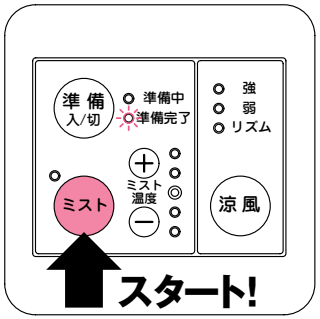
まず足側のふろふたから

ミストを出す用意です

足側のふろふた裏側の突起部がミスト装置カバー上の穴にしっかり差し込まれるようにします。頭側のふろふたを、足側のふろふたの上に一部重なるように乗せます。

正しくセットしてください

5 準備完了ランプがついたら入浴OK!

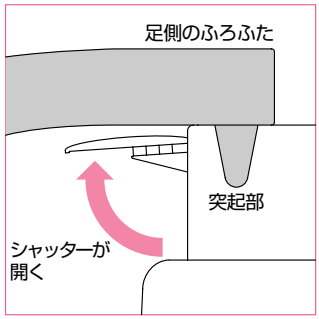


では発汗浴をお楽しみください

「準備完了」ランプが点灯したら入浴準備が完了です。
ミストスイッチを押すと、約15分間ミストが吹出します。
途中でミストを終了させるときは、もう1度ミストスイッチを押してください。
ミストの温度を変える場合は、ミスト温度切替スイッチで行います。
※首まわりからのミストの湯気が気になる場合は、首とふろふたの間をタオルなどで覆ってください。

足側のふろふたが正しくセットされていないと……

ふろふた裏側の突起部がミスト装置カバーの穴に差し込まれていないと、吹出し口のシャッターが開かず、ミストがうまく吹出しません。



⚠注意

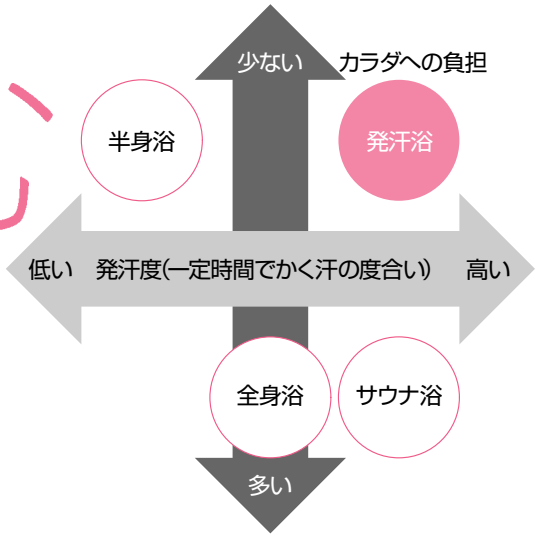
ふろふたはていねいに取り扱う

乱暴に取り扱うと浴槽やふろふたを傷めるおそれがあります

ミスト運転は15分後に、自動的に止まります

発汗浴を続けたいときは、5分以内にミストスイッチを押してください。

楽しむ



頭側のふろふたの裏に
凹みがあります

浴槽内に入り、頭側のふろふた裏にある凹みに指をかけて首の少し手前まで引きよせてください。ふろふたは、ゆっくりとスライドさせてください

発汗浴はどこが違うの?

発汗浴は、他の入浴法に比べ、身体への負担が少ない入浴法です。まず上半身に水圧がかからないため心臓や血管が圧迫されず、全身浴に比べて温熱刺激が少ないため、血圧や心拍数が急激に上がる心配がありません。またサウナのように頭部に直接熱がかかることもありません。

発汗でポカポカ&リラックス

皮膚の表面に通う血液が発汗浴のスチームミストによって温められて全身をめぐるため、身体を芯から温めます。5分もするとどっと汗が出てくるのはこのためです。また適度な温熱刺激で血管が膨張し、水圧による胸部圧迫がないためリラックスして入浴でき、全身の血行がよくなるのです。いちど芯まで温まった身体は冷えにくく、入浴後15分経過してもポカポカ。冷え性の方や身体のコリが気になる方にもおすすめしたい入浴法です。

肌の汚れを落としやすく

古くなった角質や毛穴にたまった余分な皮脂は皮膚のトラブルの元です。発汗浴はスチームミストが角質をふやかし、毛穴を開かせるため、軽く洗うだけで汚れが落としやすくなり、肌への刺激も少なくてすみます。

注意

入浴中に浴槽のお湯を排水しない

排水口に手足や髪の毛が吸い込まれ、おぼれたり、ケガをするおそれがあります

汗って汚くないの?

汗は汚いというのは誤解です。暑いときにかく汗は、ほとんどが体内の水分です。汗には、「体温を調節する」「体内の水分量のバランスを調節する」「肌の乾燥を防いでうるおいを与える」「筋肉中の疲労物質を排出しやすくする」といった大切な役目があります。汗は汚いどころか、身体にとってとても大切なものなのです。